

ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
ЗАДАНИЯ НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ МАУДО «ЦДТ» (г.ЛЯНТОР»

23.01.2025

Программа «Ритмика и основы спортивного танца»

Педагог: Муслухова Валерия Андреевна

Группы: МЗ-ФС-РОСТ-1/24

Тема: Спортивный танец в системе пластических искусств.

1. а) Разминка <https://rutube.ru/video/1ad3a6a4fea1eb7db7d9b889d2c564f1/>

б) Растяжка <https://yandex.ru/video/preview/12190055615340969799>

2. Пройдите по ссылке, чтобы закрепить тему:

Элементы танца- выполнение движений (веревочка, гармошка)

<https://rutube.ru/video/5ccbcc130c59541c84654644eb0602d9/>

<https://rutube.ru/video/237d9bf66aa42d91b1543e23c72d4823/>

Задания на дистанционное обучение 23.01.2025

Программа «Концертино»

Педагог: Муслухова Валерия Андреевна

Группы: МЗ-Х-К-7/24

Тема: Дирижерские жесты.

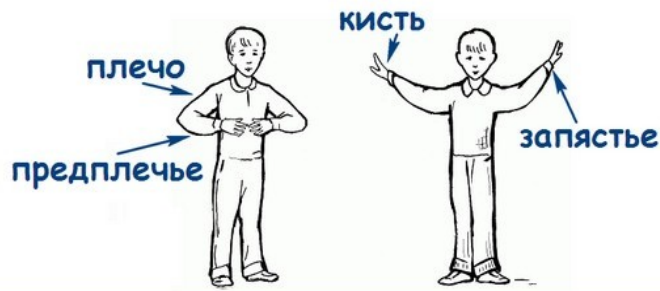
1. Ознакомиться с темой.



5. Профессиональный язык жестов
Существует профессиональный язык жестов у судей спортивных соревнований, у водолазов, жесты дирижера передают информацию музыкантам.

An infographic titled "5. Профессиональный язык жестов". It includes several illustrations of hand gestures: "Жесты судей соревнований" (6 types), "Жесты водолазов" (3 types), and "Жесты дирижера" (2 types). It also shows a musical staff with a diagram of a conductor's hand movement labeled "Сильная пауза" and "Сильный удар".

**В ДИРИЖИРОВАНИИ ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ
ВСЯ РУКА ЦЕЛИКОМ**



2. Практика: Игра «Дирижер».Пройдите по ссылке и закрепите тему.



<https://yandex.ru/video/preview/1976162358855236317>

Программа «Фитнес-аэробика»

Педагог: Иноземцева Олеся Евгеньевна

23.01.2025 Группы: МЗ-ФС-ФА 2/24, МЗ-ФС-ФА 3/24

Тема: Проведение пульсометрии.

1. Пройти по ссылке для ознакомления с теоретическим материалом:
<https://urok.1sept.ru/articles/645708?ysclid=m693h9byod612898318>

2. Посмотреть видеоролик:

<https://ya.ru/video/preview/15187057002875773560?from=tabbar&parent-reqid=1737622249955695-1532680842502427481-balancer-17leveler-kubr-yp-sas-146-BAL&text=проведение+пульсометрии+для+детей>

3. Выполнить:

- ✓ Провести пульсометрию до физической нагрузки и после нее , зафиксировать результаты.

- ✓ Выполненную работу выслать педагогу на проверку.